

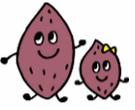
わかやまけんのうめのしゅう  
かくはにほんいち！みなべ・た  
なべちいきをちゅうしんにさいば  
いされています。  
なんこううめは、わかやまけん  
をだいひょうとするうめのひん  
しゅだよ。  
わかやまけんさんのうめぼし  
をひとくちでもいのであじわっ  
てみてくださいね！  
あらたなはっけんがありますオ  
うに！



水 1	木 2	金 3
<b>牛乳</b> <b>チャーハン</b> 552kcal ○ こめ 75      ○ おしむぎ 8 ○ こめあぶら 0.5      △ ふたにく 25 ○ たまねぎ 40      □ にんじん 10 □ ねぎ 6      △ こうやどうふ 3 さけ 0.6      しお こしょう ちゅうかだし      こいくち <b>とりつくねとやさいのスーフ</b> △ つくね 30      □ にんじん 10 □ もやし 15      □ はくさい 15 □ ちんげんさい 10      ○ こめあぶら 0.2 ちゅうかだし      こしょう	<b>牛乳</b> <b>わかめごはん</b> <b>きりぼしだいこんのすのもの</b> 550kcal □ きりぼしだいこん 1.5      □ きゅうり 30 △ わかめ 0.7      ○ すりごま 1.2 △ ちりめんじゃこ 2      す ○ さとう 2      うすくち <b>ぶたにくとだいずのみぞし</b> △ ふたにく 25      □ ごぼう 22 □ にんじん 17      □ いんげん 12 ○ こんにやく 23      △ だいず 17 △ ちくわ 14      さけ 3.39 ○ さとう 1.15      みりん 3.84 こいくち      みそ あかみそ      だし	<b>牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>にくしゅうまい 2こ</b> <b>さんしょくナムル</b> 645kcal □ もやし 25      □ にんじん 5 □ きゅうり 30      ○ すりごま 0.4 ○ ごまあぶら 0.5      しお す      こいくち <b>ほいごーろー</b> △ ふたにく 30      □ たまねぎ 20 □ にんにく 0.5      □ ピーマン 10 □ しいたけ 1      □ キャベツ 50 △ あつあげ 32      さけ 3 ○ さとう 1.2      ○ かたくりこ 0.6 テンメンジャン      トウバンジャン あかみそ      こいくち      こしょう

月 6	火 7	8	9	10
<b>牛乳</b> <b>とりとごぼうのませごはん</b> 553kcal ○ こめ 70      さけ 2.5 △ とりにく 25      □ ごぼう 15 □ にんじん 8      △ あぶらあげ 3 □ しいたけ 0.5      □ いんげん 6 ○ さとう 1.2      みりん 1.2 さけ 2      だし こいくち      こいくち <b>すじょうゆあえ</b> □ きゅうり 35      □ にんじん 5 □ えのきたけ 8      △ かつおぶし 0.5 ○ さとう 0.14      す      こいくち <b>おつきみじる</b> ○ かぼちゃもち 22      □ だいこん 18 □ ねぎ 3      □ にんじん 5 △ あぶらあげ 4      さけ 1.42 みりん 0.57      うすくち      だし <b>おつきみゼリー</b> みかんとレモンかじゅういりゼリー	<b>牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>梅干し</b> <b>あまずにくだんご 2こ</b> <b>おひたし</b> 553kcal □ ほうれんそう 25      □ はくさい 25 □ にんじん 3      ○ さとう 0.93 こいくち <b>わかめのみぞし</b> □ たまねぎ 30      △ とうふ 20 △ わかめ 0.4      □ えのきたけ 5 △ あぶらあげ 3      みそ      だし	<b>牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>とうにゅうコロッケ</b> <b>さつまいもサラダ</b> 700kcal ○ さつまいも 32      □ たまねぎ 15 △ ロースハム 5      す      しお こしょう      マヨネーズ <b>ポークビーンズ</b> △ ふたにく 20      △ だいず 20 □ たまねぎ 30      □ にんじん 10 ○ じゃがいも 30      トマト 20 □ にんにく 0.2      ○ さとう 1 コンソメ      こしょう      しお ウスターソース      こいくち	<b>牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>ぶたにくとごぼうのあまからに</b> 559kcal △ ふたにく 20      さけ 1.25 □ しょうが 1      □ ごぼう 11.25 □ たまねぎ 45      □ えだまめ 3 □ きりぼしだいこん 3      さけ 4.37 ○ こんにやく 20      ○ いりごま 0.6 ○ さとう 1.5      こいくち みりん 3 <b>ちゅうかふうツナポテト</b> ○ じゃがいも 25      □ キャベツ 8 □ きゅうり 8      □ えだまめ 2 △ ツナ 10      ○ さとう 1.25 ○ ごまあぶら 0.5      ○ いりごま 0.5 うすくち      す <b>たまねぎのみぞし</b> □ あおな 20      □ たまねぎ 30 □ にんじん 5      △ あぶらあげ 4 だし      みそ	<b>牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>サーモンフライ</b> <b>ほうれんそうとちやしのごきあえ</b> 558kcal ○ あげあぶら 1 □ ほうれんそう 25      □ もやし 20 △ あぶらあげ 5      ○ すりごま 1 ○ さとう 0.9      こいくち <b>かきたまじる</b> □ ねぎ 5      □ あおな 20 □ たまご 30      ○ かたくりこ 0.47 みりん 0.47      うすくち      だし

「うめぼしでげんき！！  
キャンペーン」があり、  
わかやまけんから「うめぼ  
し」をいただきました。



10/10  
めのあいごデー

13	14	15	16	17
<b>スポーツのひ</b> <b>体をうごかさう</b> <b>スポーツの秋</b>	<b>牛乳</b> <b>げんりょうごはん</b> <b>ラーメン</b> 607kcal ○ ちゅうかめん 90      △ ふたにく 25 □ もやし 20      □ はくさい 25 □ ながねぎ 5      □ にんじん 5 □ しょうが 0.31      □ にんにく 0.22 ○ ごまあぶら 0.27      トウバンジャン とんこつラーメンスープ      ちゅうかだし <b>パンバンジーサラダ</b> △ ささみフレーク 5      □ にんじん 5 □ コーン 5      □ キャベツ 20 ○ いりごま 1      ○ さとう 0.7 ○ ごまあぶら 0.4      す      こいくち	<b>牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>えのきのつくだに</b> <b>しおこうじしたてのチキンカツ</b> <b>じゃがいものどぼろに</b> 620kcal □ えのきたけ 20      みりん 3.6 こいくち      す ○ じゃがいも 80      △ とりひきにく 25 □ たまねぎ 70      □ にんじん 10 ○ こんにやく 20      □ いんげん 10 □ しょうが 0.5      ○ こめあぶら 0.15 ○ さとう 2.4      さけ 1.5 こいくち	<b>牛乳</b> <b>まーぼーあつあげどん</b> 639kcal ○ こめ 75      △ あつあげ 80 △ ふたひきにく 20      □ しょうが 0.5 □ にんにく 0.1      □ たまねぎ 40 □ ねぎ 10      □ エリンギ 2 □ なす 30      さけ 1 ○ さとう 1.5      ○ かたくりこ 0.8 こいくち      あかみそ トウバンジャン <b>キャロットラペ</b> □ キャベツ 10      □ きゅうり 7 □ にんじん 30      △ ツナ 8 □ レモン 1.3      ○ さとう 2.52 ○ こめあぶら 0.63      こしょう うすくち      しお	<b>牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>ホキのかんきつしょうゆやき</b> <b>ひじきのいために</b> 550kcal △ ホキ      □ ゆず・すだち 1 ○ さとう 2.5      こいくち △ ふたにく 5      △ ひじき 2 △ だいず 8      △ ひらてん 8 ○ こんにやく 10      □ いんげん 5 □ にんじん 5      ○ こめあぶら 0.5 ○ さとう 1.7      さけ 0.5 みりん 0.5      こいくち      だし <b>だいこんとあぶらあげのみぞし</b> □ だいこん 30      △ あぶらあげ 8 □ ねぎ 6      みそ      だし

20	21	22	23	24
<b>牛乳</b> <b>ゆかいごはん</b> <b>ごぼうとれんこんのサラダ</b> 566kcal □ ごぼう 21      □ れんこん 18 □ にんじん 7      □ コーン 3 △ ロースハム 4      ○ いりごま 0.5 ○ ねりごま 0.6      しお マヨネーズ      こいくち <b>こうやどうふのもの</b> △ こうやどうふ 6      △ とりにく 12 □ にんじん 6      □ たまねぎ 30 ○ じゃがいも 36      □ いんげん 4 ○ さとう 2      だし うすくち      こいくち	<b>牛乳</b> <b>カレーライス</b> 699kcal ○ こめ 90      △ ふたにく 25 □ たまねぎ 75      ○ じゃがいも 50 □ にんじん 12      ワイン 2 □ にんにく 0.2      カレールウ ウスターソース      こいくち コンソメ      こしょう      カレーコ <b>かさいりフルーツヨーグルトあえ</b> □ みかん 20      □ パイン 20 □ かき 20      ○ さとう 2 ナタデココ 15      △ ヨーグルト 20	<b>牛乳</b> <b>コッペパン</b> <b>ポロニアハム</b> <b>ペンのポロネーゼ</b> 569kcal ○ ペンネ 16      △ ふたひきにく 12 □ たまねぎ 14      □ にんじん 7 □ にんにく 0.09      トマト 2.5 ○ オリーブオイル 0.3      コンソメ しお      こしょう ケチャップ      デミグラスソース <b>キャベツのスーフ</b> □ キャベツ 30      □ たまねぎ 12 □ にんじん 5      □ あおな 5 △ チキンウインナー 10      コンソメ      こしょう	<b>牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>いそのかフライ</b> <b>うめあえ</b> 561kcal △ あげあぶら 4 □ キャベツ 24      □ きゅうり 17 □ にんじん 7      □ ばいにく 2.5 みりん 1.5      ○ さとう 0.75 こいくち <b>にくすい</b> △ ふたにく 10      △ ぎゅうにく 5 □ だいこん 10      □ ごぼう 5 □ たまねぎ 20      △ とうふ 20 □ ねぎ 5      みりん 0.76 うすくち      だし	<b>牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>ていやきハンバーグ</b> <b>しらあえ</b> 590kcal △ ハンバーグ      ○ さとう 2 みりん 1      ○ かたくりこ 0.3 こいくち <b>しらあえ</b> □ ほうれんそう 15      □ にんじん 6 △ とうふ 30      ○ いりごま 0.7 ○ ねりごま 1.6      ○ さとう 0.8 うすくち      みそ <b>なめこのみぞし</b> □ なめこ 12      △ あぶらあげ 5 □ だいこん 22      □ あおな 12 □ ながねぎ 5      みそ      だし

27	28	29	30	31
<b>ふいかえきゅうじつ</b> <b>捨てないで！</b> <b>考えて買って！</b> <b>残さないで！</b> <b>早く食べて！</b>	<b>牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>ごもくたまごやき</b> <b>チャプチェ</b> 584kcal △ ふたにく 10      ○ はるさめ 5.5 □ にんじん 10      □ ながねぎ 2 □ たまねぎ 14      □ たけのこ 3 □ しょうが 0.2      ○ いりごま 0.7 さけ 1      ○ さとう 0.7 ○ ごまあぶら 0.2      しお      こしょう こいくち      コチュジャン <b>ちゅうかのコーンスーフ</b> □ コーン 12      □ クリームコーン 45 □ たまねぎ 30      □ もやし 12 △ とりにく 14      □ ちんげんさい 15 ○ かたくりこ 0.95      ちゅうかだし こいくち      しお	<b>牛乳</b> <b>こうやどうふでたんたんライス</b> 609kcal ○ こめ 75      △ ふたひきにく 42 △ こうやどうふ 6      □ たまねぎ 75 □ にんじん 25      □ ニラ 4 □ しょうが 0.2      ○ さとう 1.89 さけ 1.05      ○ すりごま 1 ○ かたくりこ 1.5      ○ ごまあぶら 0.7 しお      こいくち トウバンジャン      あかみそ ちゅうかだし      オイスターソース <b>せんいたっぷりサラダ</b> △ わかめ 0.85      □ きゅうり 25.5 □ にんじん 4.25      かんてん 1.02 ○ さとう 2.29      ○ ごまあぶら 0.68 こいくち      す	<b>牛乳</b> <b>ごはん</b> <b>コーンととりにくのおとしあげ</b> <b>ひじきサラダ</b> 570kcal △ とりにく 30      さけ 1 □ コーン 23      ○ こむぎこ 5 ○ かたくりこ 3      ○ あげあぶら 4 しお      こしょう △ ひじき 1.04      □ もやし 27.5 △ ツナ 5.5      □ にんじん 8.25 ○ いりごま 0.33      ○ すりごま 0.22 ○ さとう 0.88      ○ ごまあぶら 0.66 こいくち      す <b>ふのみぞし</b> ○ ふ 2      △ とうふ 20 □ ほうれんそう 5      □ えのきたけ 3 みりん 0.76      うすくち      だし	<b>牛乳</b> <b>チキンライス</b> <b>あきやさいのスーフ</b> 550kcal ○ こめ 70      △ とりにく 30 □ たまねぎ 35      □ にんじん 10 □ いんげん 5      ○ こめあぶら 0.5 ケチャップ      しお こしょう      ケチャップ ウスターソース      コンソメ <b>あきやさいのスーフ</b> △ ふたにく 8      □ かぼちゃ 25 □ たまねぎ 20      □ あおな 10 □ しめじ 3      コンソメ      こしょう ○ パンフキンパロア

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

しょうひん 食品 グループ	○..おもにエネルギーの もとになる食品	△..おもに体をつくる もとになる食品	□..おもに体の調子を整える もとになる食品
えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 脂質	ビタミン 無機質

☆材料購入の都合により  
献立を変更することが  
あります。

ハロウィーン

